

la lunghista azzurra

# Larissa sette metri sopra il cielo

*Papà Iapichino spiega la trasformazione: “Riducendo gli allenamenti è rifulsita”*

Larissa già alla soglia dei 21 anni è un diamante della nostra atletica, destinata a in-

DI FAUSTO NARDUCCI

cantare gli stadi di tutto il mondo: questo si sapeva. Larissa, dopo aver superato (6,97) lo scorso inverno, il record italiano indoor di mamma Fiona May, è un fenomeno mediatico anche per le radici familiari: anche questo si sapeva. Larissa rappresenta al massimo dello splendore i giovani di oggi per simpatia, serenità, allegria ed esuberanza nelle interviste: anche questo si sapeva. Quello che non si sapeva – e si è visto la scorsa settimana al Golden Gala di Firenze – è che la lunghista Iapichino, argento europeo indoor, è anche un'atleta vincente ad alti livelli e ha scelto proprio la pedana di casa (dove si allena tutto l'anno) per conquistare la sua prima vittoria in Diamond League, il massimo circuito dell'atletica. Dopo averla ammirata a Firenze per la verve nelle interviste del dopo gara (“Una vittoria che porterò per sempre nel cuore, Non c'erano condizioni ideali: vince chi è più bravo a mettere tutte le cose insieme. Ho fiducia nel percorso che sto facendo”), abbiamo approfondito il Larissa style con la persona che in due anni ha creato la svolta, il padre-allenatore Gianni Iapichino. Ed ecco la chiave: “Less is more”.

“In allenamento non bisogna caricare ma sottrarre, puntare all'essenziale – spiega l'ex campione italiano dell'asta – Lo scorso autunno mi sono messo a tavolino e ho cercato di capire cosa dovevo migliorare nel mio lavoro di allenatore. Sono partito dal fattore psicologico: Larissa arrivava alla fine della settimana troppo stanca. Così ho cominciato a lasciarle liberi i weekend e ho deciso che cinque

allenamenti settimanali sarebbero bastati. Un'eresia nell'ambiente dei salti dove la media è il doppio: dieci allenamenti a settimana. E invece Larissa è rifulsita: è migliorata la condizione fisica e ha anche smesso di infortunarsi. Dopo l'argento europeo indoor col record italiano di quest'inverno a Istanbul ha piazzato nelle prime due gare all'aperto, in condizioni difficili, 6,83 in Grecia e 6,79 a Firenze. Misure che valgono molto di più: d'altra parte in allenamento con soli 9 passi (anziché i 15 da gara) si è già migliorata da 6,20 a 6,50”.

Nel travagliato percorso di ricostruzione non erano mancate le critiche, a cui Gianni aveva

risposto con una frase esemplificativa: “Finora erano state costruite le torri senza fondamenta, ora siamo ripartiti dalle basi”. Tradotto? “In passato c'erano stati i picchi senza continuità, io ho ricercato la continuità dei risultati e i picchi sono arrivati di conseguenza anche se un po' in ritardo. L'obiettivo della stagione, anche se non si dice, sono i 7 metri e la finale ai Mondiali di Budapest. Ma ci saranno varie tappe di passaggio”. Ed ecco che prima della Coppa Europa di Chorzow del 23-25 giugno, a sorpresa spunta la partecipazione ai campionati italiani under 23 del prossimo weekend ad Agropoli che avranno anche un valore simbolico. “Lì nel

2019 Larissa aveva stabilito il record italiano under 18 e under 20 con 6,64. Una pedana che promette bene. In realtà avevamo programmato un 150 metri a Grosseto ma la gara è saltata. Vorrà dire che proveremo la velocità entro fine stagione: forse un 200 che è particolarmente adatto a lei”.

Intanto Gianni insieme alla compagna di vita Silvia Saliti, che si occupa del management di Larissa e Ceccarelli, si gode il grande momento dell'atletica in Toscana, la sua regione. “In realtà Fabbri, Ceccarelli e Larissa appartengono a scuole e situazioni diverse. Però l'entusiasmo che si è visto a Firenze qualcosa ci insegna: che l'atleti-

ca dal vivo piace anche a chi la vede per la prima volta e che bisogna puntare sugli stadi da 10.000 posti senza barriere. Con l'assessore allo sport fiorentino Cosimo Guccione abbiamo parlato dell'ampliamento degli spalti a 12.000 posti e anche della possibilità che Firenze possa chiedere alla Fidal di ospitare in pianta stabile il Golden Gala al posto di Roma. Vedremo”.

Investire sull'atletica è anche la missione di Silvia Saliti che è stata una delle prime a credere al campione europeo indoor Samuele Ceccarelli quando era ancora uno sconosciuto: “Vengo da esperienze importanti fuori dall'atletica e ho capito che bisogna puntare su profili completi: atleti forti anche come personalità. Ceccarelli rispondeva a questi requisiti. Ma un'azienda redditizia deve avere almeno 3-4 top player quindi non mi fermo qui. L'atletica è ben sfruttata per i marchi tecnici ma come sponsor dobbiamo arrivare ai livelli di tennis, sci e pallavolo: il volley femminile è il primo step da raggiungere. Mi piacerebbe anche che in futuro per le riprese televisive ci fossero telecamere personalizzate, come avviene in Francia, e sempre più gare in piazza. Siamo tutti d'accordo che l'atletica va spettacolarizzata”.

Resta un ultimo dubbio: ma è ancora possibile conciliare il ruolo di padre con quello di allenatore? “Ci sono tanti esempi vincenti anche all'estero ma non è facile, soprattutto per il padre: il figlio ha meno problemi a rapportarsi. Mi accorgo, infatti, di avere qualche remora a forzare su Larissa atleta ma grazie alla maturità che acquisisce giorno dopo giorno ci sto riuscendo”.

La sensazione è che la rincorsa verso i 7 metri sia alle battute finali.



Larissa Iapichino, 21 anni il prossimo 18 luglio, ha appena portato il suo personale nel salto in lungo a 6,83 metri (foto Chiara Montesano)